



# EL ENANO DE NAVALENO

BOLETÍN TRIMESTRAL DEL CENTRO MICOLÓGICO DE NAVALENO – NÚMERO 6

## NUEVO CURSO

Comienza el año y el Centro Micológico de Navaleño va a organizar un **Curso de Gestión Micológica**. A la vista de la buena acogida del curso de gestión micológica ofrecido el año pasado, este año volvemos a organizarlo con algunas modificaciones. La principal es que el curso va a ser a distancia, lo que permite a cada alumno ajustarlo a sus circunstancias. Además esto nos ha permitido incrementar sus contenidos, que ahora están menos limitados al no tener que comprimirlos en una semana única, y reducir sensiblemente su coste, lo que es importante en las actuales circunstancias económicas.

El curso incluye una **jornada presencial** en Navaleño, que será voluntaria, y que permitirá poner en común los temas que hayan despertado mayor interés. Además se aprovechará para incidir en los aspectos más difíciles de afrontar en un curso a distancia, como el reconocimiento de las principales especies de setas.

### CONTENIDO

El curso tiene 160 horas de duración, distribuidas en cinco módulos:

MÓDULO	Horas	Teoría	Práctica	Presencial
Introducción y normativa	15	5	10	0
Aspectos biológicos	50	30	15	5
Gestión forestal	30	20	10	0
Economía	30	10	20	0
Sistemas de gestión	35	10	20	5
	160	75	75	10

### METODOLOGÍA

Los temas teóricos se irán enviando por correo electrónico a los participantes.

La parte práctica, que deberán resolver los participantes, consistirá en tests sobre los contenidos teóricos y supuestos prácticos referidos a un municipio de su elección.

En la jornada presencial se pondrán en común los ejercicios prácticos más susceptibles de discusión.

### PRECIO

El curso tiene un precio general de 155 euros. Actualmente hay dos ofertas:

- Hasta el 31 de enero el curso costará sólo 115 euros.
- Estudiantes y desempleados sólo pagan 85 euros.

Información y matrículas: 975 374 129 (en horario de apertura del Centro) y 608518086, en [navaleño@arbolesazules.com](mailto:navaleño@arbolesazules.com) o en [www.tienda.arbolesazules.com](http://www.tienda.arbolesazules.com)

## HORARIO

Enero: Sábados y Domingos de 10 a 14 y de 16 a 19.  
A partir de febrero: Miércoles a Viernes de 10 a 14, sábados y domingos de 10 a 14 y de 16 a 19

## LOTERÍA

La lotería de Navidad gratuita del Centro se pagará en el Centro durante el horario de apertura.

## HONGOS: NO SÓLO SETAS

### EL KÉFIR

Repasando los "otros" hongos, los que a veces no recordamos que lo son, encontramos al kéfir.

Los habitantes del Cáucaso creen que su gran **longevidad** se debe a ingerir desde la juventud leche de yegua fermentada por kéfir. El kéfir son unos granitos blancos, blandos, formados por distintas levaduras y bacilos y que definido científicamente está compuesto por hongos de los géneros "*bulgaricus*", "*sacharomices*", "*kephir*" y "*leuconostoc Caucasiand*".



La base para obtener el kéfir es la **leche cruda** de diversas procedencias, que se somete a la fermentación alcohólica acidular. En el Cáucaso se emplea leche de yegua, pero también pueden emplearse las de búfalo, oveja, cabra y vaca. En la fermentación se transforman el azúcar de la leche, la albúmina y la caseína. Se trata de una peptonización en cuyo proceso se pierde cal y ácido fosfórico al propio tiempo que se produce una hidrólisis. Se forman además, diferentes sustancias, como ácido láctico y carbónico, mecánico y butírico y acético, y el resultado puede asimilarse al requesón o al yogur.



El kéfir es un producto de valiosísimas propiedades. Su principal virtud es que es capaz de cambiar la **flora intestinal** de la putrefacción, sustituyéndola por el bacilo láctico de propiedades antisépticas, y su acción llega hasta el estómago, al cual estimula. Sus efectos vienen derivados de una fuerte acción enzimática y antitóxica.

Resumiendo, podemos decir que el kéfir restablece la flora intestinal normal, tan importante para una buena digestión y asimilación de los alimentos que son ingeridos, con lo cual se consigue una regulación de la función intestinal.

Su eficacia preventiva es innegable, según lo atestiguan los hombres de tan avanzada edad que existen en el Cáucaso, Armenia y Turquestán. Normalmente viven con **escasa dolencias** hasta pasados los cien años, y es rarísimo encontrar un habitante de esas latitudes con tuberculosis, cáncer, úlceras de estómago y demás enfermedades tan frecuentes en nuestra sociedad.

Los principales beneficios asociados al kéfir son:

- Se fortalecen las **defensas** frente a posibles infecciones tanto bacterianas como víricas.
- Su poder antibacteriano es mayor que el de los demás productos lácteos del mercado.
- Reduce los niveles de **colesterol**.
- Ayuda a mejorar la asimilación de los alimentos.
- Regula el tránsito intestinal y actúa como **depurativo** del organismo, ya que nos ayuda en la eliminación de los residuos que el cuerpo genera.
- Se reduce el riesgo de padecer **cáncer de colon**.

Podemos elaborar kéfir a partir de nódulos del kéfir y leche.

En un recipiente cerrado, para facilitar la fermentación, se pone una cucharada sopera de nódulos de kéfir y un cuarto de litro de leche. Los nódulos se irán alimentando de la leche y a su vez le transmitirán propiedades de sus componentes.

Es aconsejable dejar un espacio del recipiente sin llenar, porque al fermentar se liberan gases. La temperatura ideal para que el kéfir fermente es de 20 °C. El kéfir tendrá un efecto laxante suave si se cuela a las 24 horas, si lo que se desea es un efecto astringente, deberá colarse a las 36 horas. Tras el colado hay que volver a introducir el hongo en la leche.



## ACTUALIDAD SETERA

### Noticias sobre micología del 2009

#### **Proyecto Miconatural (Micología y Naturaleza en el Valle del Valcorba)**

Los municipios vallisoletanos del Valle de Valcorba apuestan por sus recursos naturales para dar un impulso turístico a su comarca. Este proyecto abarca diversas iniciativas, entre las que destacan una ruta ambiental y micológica de 68 km en la que aparecen hasta 200 especies de hongos, una página web, folletos explicativos, aplicaciones informáticas de servicios turísticos y recursos micológicos, y nuevos manuales de buenas prácticas turísticas, ambientales y micológicas.

#### **Variedad en el cultivo**

En la actualidad, la mayoría de cultivos de hongos se basan en el champiñón, la seta negra de chopo y el shiitake. Para variar esta oferta una empresa riojana está cultivando otras especies como la seta de cardo o la seta de chopo, sobre un sustrato compuesto por subproductos vegetales que son esterilizados e inoculados posteriormente con la especie de hongo correspondiente.



Se pretende continuar con la ampliación de variedades hacia hongos medicinales o útiles en la degradación de subproductos de la agricultura.

Por su parte se está estudiando en Zamora la producción de *Boletus edulis* en plantaciones de jaras micorrizadas. En el entorno de la Sierra de la Culebra zamorana el *Boletus edulis* aparece en los jarales. Las jaras empiezan a producir *Boletus* a una edad mucho menor que los árboles.

#### **Se pone en marcha la primera marca de calidad de setas del mundo**

Las setas de Soria serán las primeras en comercializarse bajo una marca de calidad: Setas de Castilla y León. Mediante la marca de calidad se garantiza al consumidor que los productos ofrecidos cumplen unos exigentes niveles de calidad. De esta forma se eleva el nivel de exigencia para el productor y se mejora la competitividad del producto y en definitiva su valor añadido.

#### **La Cátedra de Micología de la Universidad de Valladolid dice que las setas son eficaces contra la gripe.**

Según los estudios realizados numerosas setas contienen un alto grado de antioxidantes y algunas sustancias con una acción antivírica principalmente contra el virus de la gripe.

Entre los que mayores propiedades tienen en este sentido están *Boletus edulis*, *Suillus luteus*, *Langermannia gigantea* y *Agaricus bisporus*. *Pleurotus ostreatus*, la seta de cardo, tiene un alto contenido antioxidante que fortalece las células del cuerpo humano.

#### **El comercio ilegal de setas se castigará con multas de hasta 600.000 euros**

Se ha publicado el *Real Decreto 30/2009*, por el que se establecen las condiciones sanitarias para la comercialización de setas para uso alimentario, que sustituye al antiguo Reglamento de 1967, y establece multas de entre 15.000 y 600.000 euros por comercializar recursos micológicos al margen del mismo. El Real Decreto incluye una lista de 58 especies silvestres comercializables en fresco, 34 especies cultivables, 77 prohibidas y 11 géneros completos sobre los que no se permite comercialización alguna.



Queda, esperemos que para este 2010, el desarrollo del Real Decreto por las Comunidades Autónomas.



#### **SERVICIOS TÉCNICOS EN MEDIO AMBIENTE**

Estudios de impacto ambiental  
Mediciones de fincas  
Estudios de medio natural

Redacción de Proyectos  
Subvenciones Forestales  
Educación ambiental

Tef 669564015 – 975 374129 – [navaleno@arbolesazules.com](mailto:navaleno@arbolesazules.com)

# PASATIEMPOS

## SOPA ANIMADA

En esta sopa de letras se esconden 11 animales de nuestra fauna. Con las letras sobrantes se formará una frase sobre setas.

M	U	C	C	E	R	B	E	I	L
G	A	T	O	M	O	N	T	É	S
H	O	J	S	N	A	N	I	M	N
A	L	A	E	E	E	S	C	O	O
M	E	B	N	R	S	J	T	E	C
T	A	A	S	O	D	A	O	I	A
A	L	L	I	D	R	A	E	L	M
E	O	I	N	O	S	R	M	P	A
R	B	T	E	D	V	E	O	O	L
A	O	Z	R	O	C	Ñ	O	Z	C

## PASO CAMBIADO

En el damero hay una frase sobre setas. La frase se forma empezando a mover la torre casilla a casilla en vertical u horizontal, hasta llegar a una casilla ocupada por otra pieza. A partir de entonces se avanzará siguiendo los movimientos de esa pieza. Hay que pasar por todas las casillas y sólo una vez por cada una

RO	RES	LOS	MU	PRE	DE	CHOS	LOS
RE	NI	SIEM	DEL	DE	DE	DE	SI
	PE	TO	CI	PIO	CON	RAR	RE
LA	CO	PROMAS,		LI	A	BE	
RE	GU	PIO	LEC	ZAR	SE	RE	DE
CIÓN	LA		TOS	TIN	DIAN	ME	PUE
DE	TE	SIS	DIS	TE	SE	TASTRES	
LA	RE	CO	GI	DA	DE	SIL	VES

## Problema de lógica

La presidencia española de la Unión Europea se estrena con una reunión de alto nivel entre representantes municipales de cuatro países europeos: Zyx, Wuv, Nalenova y Kihj. ¿De qué país es cada localidad, cuántos representantes envió y cuál fue su ponencia?

Localidad	País	Ponencia	Representantes

- La delegación de **6 representantes** se durmió el primer día.
- A los de **Zyx** les gustó mucho la ponencia sobre **Banderas y daltonismo**, que fue presentada por una delegación más numerosa que la suya.
- Los españoles no presentaron la ponencia **Sueldos de concejales**.
- La delegación de **8 representantes** y la que presentó la ponencia **Hermanamientos con municipios carbeños** eran más numerosas que la delegación de la localidad de **Luxemburgo**.
- La delegación que presentó la ponencia **Tranvías: el futuro del presente** era más numerosa que la de **Kihj**.
- Los **búlgaros** trajeron un representante más que los que presentaron la ponencia **Sueldos de concejales**.
- Ni **Nalenova** ni la localidad de **Letonia** tenían la delegación de **7 representantes**.
- Ni la delegación de **Bulgaria** ni la de **Wuv** eran la de **9 representantes**.
- Los de **Kihj** tenían un representante menos que la delegación que presentó **Banderas y daltonismo** y uno más que la que presentó **Sueldos de concejales**.